

## **Роль и функции адаптивной физической культуры:**

- *реабилитационную: помогает людям с ограниченными возможностями здоровья восстанавливать их физические способности;*
- *социальную: улучшает коммуникативные навыки во время проведения занятий;*
- *психологическую: стабилизирует эмоциональное состояние и снижает уровень стресса;*
- *коррекционно-педагогическую: помогает преодолевать психологические и физические барьеры, возникающие вследствие инвалидности, травм или заболеваний;*
- *профилактическую: предотвращает развитие ряда заболеваний - болезни сердца, опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы, а также укрепляет иммунную систему.*

## **Наши КОНТАКТЫ:**

*184230, Мурманская область,*

*г. Полярные Зори,*

*ул. Ломоносова, д. 4А*

*E-mail: [centrpz@mail.ru](mailto:centrpz@mail.ru)*

*Директор:*

**Шаханова Елена Анатольевна**

*Тел.: 815-32 7-53-98*

*Заведующий отделением:*

**Тихомирова Ольга Григорьевна**

*Тел.: 815-32 7-47-57*

*Информацию о работе учреждения*

*можно получить на сайте*

*[www.Kcsonpz.ucoz.ru](http://www.Kcsonpz.ucoz.ru)*

*и в официальной группе*

*ВКонтакте: <https://vk.com/kcsonpz>*

***ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ -  
ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ!***

**ГОАУСОН «ПОЛЯРНОЗОРИНСКИЙ  
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ»**

## **Адаптивная физическая культура**



***Отделение социального  
обслуживания на дому***

## **ЦЕЛЬ:**

*Улучшение качества жизни, коррекция, сохранение и укрепление физического и психического здоровья граждан пожилого возраста и лиц с инвалидностью с учетом их индивидуальных физических особенностей и потенциальных возможностей организма.*

## **Задачи:**

- 1. Вовлечение получателей услуг в сохранение своего здоровья, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой;*
- 2. Активация процессов выздоровления после перенесенных заболеваний, предупреждение развития осложнений;*
- 3. Компенсация утраченных функций организма и расширение компенсаторных способностей;*
- 4. Стимулирование положительного и активного отношения граждан к адаптивной физической культуре.*

## **Адаптивная физическая культура направлена на:**

- повышение адаптационных возможностей;*
- профилактику сердечно-сосудистых заболеваний за счет увеличения резервных возможностей сердца и сосудов;*
- повышение иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям;*
- снижение массы тела за счет потери лишних калорий и повышения чувствительности клеток к инсулину;*
- повышение минерализации костной ткани, уменьшению риска переломов и степени выраженности остеопороза;*
- замедление развития возрастных изменений, особенно опорно-двигательного аппарата;*
- расширение собственного двигательного диапазона и управления своим телом.*

*Занятия проводятся только по рекомендации лечащего врача и по результатам функционального двигательного теста. Составляется индивидуальный план проведения занятий.*



## **3 основных принципа эффективности АФК:**

- 1. Регулярность и систематичность;*
- 2. Доступность— учитывается состояние здоровья человека, его личностные особенности и психологический настрой;*
- 3. Постепенное увеличение физических нагрузок - от легких к более сложным.*